FORMATION COACH POUR JEUNES ET ADOLESCENTS

BILAN DE COMPETENCES JEUNES

PRATIQUES AFFIRMATION DE SOI

A.E.T.-FORMATIONS © Patricia Vidili Kaluzny - Tous droits réservés

PRATIQUES AFFIRMATION DE SOI

1- MA PERCEPTION DE L'AFFIRMATION DE SOI

Nous remplissons le tableau ci-dessous (voir fiche pour impression) en cochant ce qui représente pour nous Être dans l'affirmation de soi.

Cette pratique est idéalement proposée avant l'étude du cours, afin de ne pas influencer les réponses et permettre ainsi une meilleure compréhension de son mode de fonctionnement avec un axe de progression.

N°	LIBELLE	O	N
1	Afficher ses valeurs de façon directe et franche		
2	Ne pas montrer qui on est et ce qu'on pense		
3	Faire don de soi, aimer partager, fraterniser		
4	Être intrusif, dans le calcul et le gain avec l'autre		
5	Réflexion avant d'agir		
6	Hésiter longuement avant de faire un choix		
7	Ne pas se questionner sur ses atouts et ses faiblesses		
8	Prendre des initiatives et aller de l'avant, créatif, entrepreneur		
9	Stagner en pensant ne pas être capable de faire mieux		
10	Faire des choix conscients qui s'appuient sur l'expérience et la maîtrise		
11	Avoir une idée, un jugement approximatif, d'à peu-près et se disperser		
12	Savoir faire des demandes et Savoir écouter l'autre		
13	Cacher à l'autre ses besoins et Rester passif face aux événements		
14	Être à l'aise dans sa communication avec les autres		
15	Avoir une expérience positive de son engagement dans la vie		
16	Ne pas savoir déléguer ET Ne pas savoir dire « Non »		
17	Avoir peur de parler en public, d'être vu et entendu		
18	Savoir recevoir des critiques sans être gêné		
19	Décider par soi-même		
20	S'énerver quand l'autre ne partage pas mon point de vue		

RESULTATS :

Je suis dans l'Affirmation de soi, si j'ai un maximum de oui dans les questions 1-3-5-8-10-12-14-15-18-19 et de non dans les questions 2-4-6-7-9-11-13-16-17-20

Je ne suis pas dans l'affirmation de soi si j'ai un maximum de réponses de oui dans les questions 2-4-6-7-9-11-13-16-17-20 et de non dans les questions 1-3-5-8-10-12-14-15-18-19

A.E.T.-FORMATIONS © Patricia Vidili Kaluzny - Tous droits réservés

2- MON TYPE D'AFFIRMATION DE SOI

Dans cette pratique, retrouvons au moins 3 situations, quel que soit le domaine, où nous avons eu le sentiment de nous affirmer :

⇒ Avons-nous dû nous affirmer par
- Nécessité ?
- Obligation ?
- Survie ?
- Par habitude ?

⇒ Comment pouvons-nous classer par type d'affirmation ces 3 situations
⇒ Si nous ne nous étions pas affirmés, que ce serait-il passé ?
⇒ Quels sentiments et émotions se sont ancrés en nous lorsque nous nous sommes affirmés ?
⇒ Si nous devions revivre ces situations, comment nous nous affirmerions aujourd'hui ?

💎 Qu'est-ce que je peux comprendre de mon mode de fonctionnement ?

3- COMMENT JE PEUX CULTIVER L'AFFIRMATION DE SOI DANS CERTAINES SITUATIONS

A présent, retrouvons au moins 3 situations, quel que soit le domaine, où nous ne nous sommes pas affirmés et répondons à ces questions d'introspection :

⇒ Quelles ont été mes peurs, mes craintes, qui ont fait que je ne me suis pas affirmé ?
⇒ Qu'est-ce que je risquais de perdre ou de ne pas obtenir si je ne m'affirme pas ? Quelles ont été les conséquences de mon manque d'affirmation ? au niveau situation/contexte et au niveau personnel (sentiments/émotions/croyances) ?
⇒ Quelles ont été les conséquences au niveau relationnel (personnes impliquées) de mon manque d'affirmation ?
⇒ Que ce serait-il passé si j'avais réussi à m'affirmer ?
⇒ Quelles auraient été les conséquences si j'avais réussi à m'affirmer ?
⇒ Quelles ont été les conséquences au niveau relationnel (personnes impliquées) si j'avais réussi à m'affirmer ?

💎 Qu'est-ce que je peux comprendre de mon mode de fonctionnement ?

⚠ Selon notre processus d'autonomie, nous pouvons évoluer dans les différents types d'affirmation… Rien n'est fixé à l'avance… Tout comme nous pouvons être affirmé dans certains domaines de notre vie et pas du tout dans d'autres…

A.E.T.-FORMATIONS © Patricia Vidili Kaluzny - Tous droits réservés